සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

රහස්‍ය ලේඛනයකි.



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස (උ.පෙළ) විභාගය 2021 (2022)

28 ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය








මෙය උත්තර පත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි. ප්‍රධාන/සහකාර පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත් වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

පටුන **පිටුව**

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	-	02
II	-	02
III	-	02
IV	-	02
V	-	02
VI	-	02
VII	-	02
VIII	-	02
IX	-	02
X	-	02
ලකුණු 2 x 10	=	**20**

2 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	03
iii	-	04
iv	-	06
ලකුණු		**16**

3 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii (a)	-	02
(b)	-	02
iii	-	04
iv	-	05
ලකුණු	-	**16**

4 ප්‍රශ්නය

I	-	03
II	-	04
III	-	04
IV	-	05
ලකුණු	=	**16**

5 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	05
iii (a)	-	02
(b)•	-	02
•	-	02
•	-	02
ලකුණු	=	**16**

6 ප්‍රශ්නය

i	-	02
ii	-	04
iii (a)	-	02
(b)	-	02
iv	-	06
ලකුණු	=	16

7 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	05
ලකුණු	=	**16**

8 ප්‍රශ්නය

i	-	04
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	04
v	-	04
ලකුණු(04x04)	=	**16**

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා 50 x 01 =50

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න පහට 05 x 16 = ලකුණු 80

එකතුව 20 + 80 = ලකුණු 100

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු, ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර (Correction Fluid) හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂාකරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතුවේ.

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.

2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ඉලක්කම් ලිවීමේදී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.

3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.

4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමග ☐ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... √ △ 4/5

(ii) .... √ △ 3/5

(iii) .... √ △ 3/5

03 (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = ☐ $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.

2. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.

3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රය සඳහා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයක් පමණක් ඇති විට ලකුණු ලැයිස්තුවට ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු අකුරෙන් ලියන්න. අනෙකුත් උත්තරපත්‍ර සඳහා විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.

***

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට අදාළ සියලුම නිපුණතා අන්තර්ගත වන පරිදි සකස් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය බහුවරණ ප්‍රශ්න 50කින් සමන්විතය. පහත සඳහන් පරිදි එම නිපුණතා අනුව ප්‍රශ්න සැකසී ඇත.

- ප්‍රශ්න අංක 1-4: ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම. මෙහි දී නිපුණතාවට අනුකූල දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීම අපේක්ෂිත වන අතර විශ්ලේෂණ හා සංස්ලේශන හැකියාවන් ද සිසුන් ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය ඇගැයීම තව දුරටත් අපේක්ෂා කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 5-22: ආහාර හා පෝෂණය සහ පරිරක්ෂණය විෂය ක්ෂේත්‍ර හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලින් සකස් වී ඇත. මෙහි දී ඒ පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමු කර ඇති අතර බොහෝ ප්‍රශ්නවලින් දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය පිළිබඳ ව ඇගැයීමට ලක් කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 23-30: රෙදිපිළි තාක්ෂණය පිළිබඳ විෂය ක්ෂේත්‍රයෙන් මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇති අතර එමගින් දැනුම අවබෝධය, භාවිතය ඇගැයීමට ලක් කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 31-32: පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය මැන බැලීමට මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.
- ප්‍රශ්න අංක 33-36: මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම හා සංචරනය පිළිබඳ නිපුණතා තුළිනි. සිසුන් කෙතෙක් දුරට ඒ පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය ප්‍රගුණ කර ඇතිදැ යි ඇගැයීමට ලක් කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 37-40: ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් හා අදාළ නිපුණතාවය ආශ්‍රිත ව සැකසී ඇත. එමගින් දැනුම අවබෝධය, භාවිතය ඇගැයීමට ලක් කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 41-44: මෙම ප්‍රශ්න සැකසී ඇත්තේ සම්පත් ප්‍රශස්ථ ලෙස පරිභෝජනය හා පරිසර හිතකාමී ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ද ආකල්ප සංවර්ධනය වී ඇති ආකාරය ද මැන බැලීම සඳහා ය.
- ප්‍රශ්න අංක 45-48: නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවට අනුකූලව සකස් කර ඇත. දැනුම අවබෝධය හා භාවිතය මෙන්ම නිරීක්ෂණ, ආකල්ප සහ විමර්ශනයට පෙළඹී ඇති අකාරය පිළිබඳව මැන බැලීම සිදු කෙරේ.
- ප්‍රශ්න අංක 49-50: ව්‍යවසායකත්වය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවයට අනුකූලව සැකසී ඇත. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳව ඇගැයීමට ලක් කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2021(2022)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

28 S I

පැය දෙකයි
இரண்டு மணித்தியாலம்
Two hours

උපදෙස්:

- **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ ඔබේ **විභාග අංකය** ලියන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
- 1 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක්** (X) **යොදා දක්වන්න.**

1. නිර්මාණකරණයේදී නම්‍යශීලී හැඟීමක් ඇති කළහැකි රේඛා වර්ගය මින් කුමක් ද?
   (1) වක්‍ර රේඛා (2) තිරස් රේඛා (3) සිරස් රේඛා
   (4) අක්වක් රේඛා (5) විකර්ණාකාර රේඛා

2. ගොඩනැගිලි හා අවට පරිසරය නිර්මාණකරණය හා සම්බන්ධ 'සංකල්පය' අයත් වනුයේ මින් කුමකට ද?
   (1) ප්‍රමිති (2) මූලිකාංග (3) මූලධර්ම
   (4) මූලික සාධක (5) උපයෝගිතා සාධක

3. මේ අතුරෙන් හරිත තිරසාර නිවසක් සඳහා **නුසුදුසු** වන්නේ කුමක් ද?
   (1) විද්‍යුත් ශක්තිය වෙනුවට සූර්ය බලශක්තිය භාවිත කිරීම
   (2) වැසි ජලය රැස් කර, ගෙවතු වගාව සඳහා යොදා ගැනීම
   (3) LED විදුලි පහන් වෙනුවට සූත්‍රිකා සහිත විදුලි පහන් භාවිත කිරීම
   (4) විදුලි පංකා ක්‍රියා කරවීම වෙනුවට ජනේල විවෘතව තැබීම
   (5) කෘත්‍රිම ආලෝකය වෙනුවට ස්වභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම

4. නිර්මාණකරණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
   (1) වර්ණයක ලා සහ තද බව එහි තීව්‍රතාව ලෙස හැඳින්වේ.
   (2) දිග, පළල හා දෘෂ්‍ය බර ආදිය එකිනෙකට ගැළපීම සමෝධානය නම් වේ.
   (3) එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත චක්‍රාකාරව දැක්වීම ආසාත්මක රිද්මය නම් වේ.
   (4) ක්‍රියානුරූපී බව ඇති කිරීමේදී උචිත බව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.
   (5) නූතන සංකල්පයට අනුව ගොඩනැගිලි සඳහා සංකීර්ණ ජ්‍යාමිතික හැඩතල යොදා ගනියි.

5. කාබෝහයිඩ්‍රේට හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
   (1) ග්ලූකෝස් සහ ලැක්ටෝස් සරල සීනි වර්ග වේ.
   (2) ධාන්‍යවල මෝල්ටෝස් සහ සුක්රෝස් අඩංගු ය.
   (3) හයිඩ්‍රජන් සහ ඔක්සිජන් අතර අනුපාතය 1:2 කි.
   (4) ඇමයිලෝස් සහ සෙලියුලෝස් පොලිසැකරයිඩ වේ.
   (5) ෆෘක්ටෝස් සහ ගැලැක්ටෝස්වල සමාන ව්‍යුහ සූත්‍ර ඇත.

6. ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණ අගය පිළිබඳ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   P - විටමින් D සහ E අඩංගු ය.
   Q - විටමින් C සහ තන්තු සපයන ප්‍රභවයකි.
   R - සිරුරට බීටා කැරොටීන් ලබා දේ.
   S - සින්ක් සහ සයනොකොබෝල්ඇමීන්වලින් සරු ය.

   මේවා අතුරෙන් පලතුරු කාණ්ඩයට අදාළ කරුණු වනුයේ,
   (1) P සහ R පමණි. (2) P සහ S පමණි. (3) Q සහ R පමණි.
   (4) Q සහ S පමණි. (5) R සහ S පමණි.

7. සිරුරෙහි අඩංගු මේද පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ස්නායු සෛලවල සංඝටකයකි.
(2) සමහර එන්සයිම සහ හෝමෝනවල සංඝටකයකි.
(3) විටමින් A සහ C අවශෝෂණය සඳහා අවශ්‍ය වේ.
(4) ආමාශයික යූෂයෙහි අඩංගු ලයිපේස් මගින් ජීර්ණය සිදු වේ.
(5) අතිරික්ත මේද අක්මාව තුළ ග්ලයිකොජන් ලෙස ගබඩා කරයි.

8. පහත කරුණු සලකන්න.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරකයකි.
- තුවාල සුවවීමට උපකාරී වේ.
- ප්‍රතිශක්තිය ලබා දේ.
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි.

මෙම කරුණු සියල්ලටම සම්බන්ධ විටමිනය වනුයේ,
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් B_1 ය. (3) විටමින් C ය.
(4) විටමින් D ය. (5) විටමින් E ය.

9. කැල්සියම් ඌනතාව හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) වයස්ගත පිරිමි අතර සුලභ තත්ත්වයකි.
(2) ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා බහුලව පවත්නා තත්ත්වයකි.
(3) පොස්පරස් සහ විටමින් A ඌනතාව ද මෙයට බලපායි.
(4) ආර්තවහරණයෙන් පසුව ඇතිවන මෙම ඌනතාව ඔස්ටියොමැලේෂියාව ලෙස හැඳින්වේ.
(5) මේ නිසා ඇති වන අස්ථි විකෘති රෝගයේදී අස්ථි සිහින් වීම සහ ඇවිදීම පමාවීම පෙන්නුම් කරයි.

10. පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල කෘත්‍ය කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.
A - සිරුර තුළ ඔක්සිජන් පරිවහනය කිරීම.
B - සමෙහි නිරෝගිතාව පවත්වා ගැනීම.
C - මතක ශක්තිය වර්ධනය කිරීම.
D - ගර්භණී සමයේ සංකූලතා අවම කිරීම.
E - සිරුරෙහි විද්‍යුත් විච්ඡේද්‍ය තුලනය පාලනය කිරීම.

මේවා අතුරෙන් යකඩවල කෘත්‍ය වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි. (2) B සහ D පමණි.
(3) A , B සහ E පමණි. (4) A, C සහ D පමණි.
(5) C, D සහ E පමණි.

11. අයඩින් ඌනතාව නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලක්ෂණය කුමක් ද?
(1) විදුරුමස්වලින් ලේ ගැලීම (2) සිරුර සුදුමැලි වීම
(3) බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇති වීම (4) දෘෂ්ටිය අපැහැදිලි වීම
(5) හිසකෙස් ගැලවී යෑම

12. ඔමේගා-3 මේද අම්ල පිළිබඳ නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකි ය.
(2) ශාකමය ප්‍රභවවල බහුලව අඩංගු ය.
(3) සංතෘප්ත මේද අම්ල ගණයට අයත් ය.
(4) රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීමට ක්‍රියා කරයි.
(5) ලිනොලීක් අම්ලය හා ලිනොලෙනික් අම්ලය මේ සඳහා උදාහරණ වේ.

13. ආමාශයික ප්‍රදාහය ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකි ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂය කුමක් ද?
(1) ඇස්පජිලස් ඔරයිසේ (*Aspergillus oryzae*)
(2) එස්චෙරීෂියා කෝලයි (*Eschericia coli*)
(3) ඇසිටොබැක්ටර් ඇසිටයි (*Acetobacter aceti*)
(4) හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි (*Helicobacter pylori*)
(5) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස් ලැක්ටිස් (*Streptococcus lactis*)

14. එක්තරා බෝ නොවන රෝගයක සංකූලතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- ඇසෙහි දෘෂ්ටිවිතානයට හානි වීම
- ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම් ඇති වීම
- දෙපාවල සංවේදීතාව අඩු වීම

මෙම රෝගය වන්නේ,
(1) ආඝාතයයි.
(2) දියවැඩියාවයි.
(3) හෘදයාබාධයි.
(4) ස්ථූලතාවයයි.
(5) අධි රුධිර පීඩනයයි.

15. මල බද්ධයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකුට වඩාත් සුදුසු ආහාරවේල කුමක් ද?
(1) බත්, පරිප්පු කරිය, බණ්ඩක්කා බැදුම, මස් කරිය සහ බටු මෝජු
(2) බත්, පිපිඤ්ඤා කරිය, දෙල් මැල්ලුම, කැරට් ව්‍යංජනය සහ කරවල බැදුම
(3) බත්, මාලු කිරට, පොළොස් කරිය, මාලුමිරිස් බැදුම සහ තක්කාලි සලාදය
(4) බත්, මුරුංගා කරිය, මාලු මිරිසට, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම සහ කොහිල සලාදය
(5) බත්, අර්තාපල් කරිය, හාල්මැස්සන් බැදුම, ගෝවා ව්‍යංජනය සහ පොල් සම්බෝලය

16. ජීර්ණ පද්ධතිය තුළදී, පොලිසැකරයිඩ ඩයිසැකරයිඩ බවටත්, ඉන් අනතුරුව ඩයිසැකරයිඩ මොනොසැකරයිඩ බවටත් බිඳ හෙලන එන්සයිම දෙක පිළිවෙළින්,
(1) සුක්රේස් සහ ලැක්ටේස් ය.
(2) ඇමයිලේස් සහ මෝල්ටේස් ය.
(3) මෝල්ටේස් සහ සුක්රේස් ය.
(4) පෙප්ටිඩේස් සහ ලැක්ටේස් ය.
(5) ඇමයිලේස් සහ පෙප්ටිඩේස් ය.

17. ක්ෂුද්‍ර තරංග උඳුන මගින් ආහාර පිසීම/එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. ඒවායින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) අධි සංඛ්‍යාත ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ක්‍රියා කරයි.
(2) තාප සංක්‍රාමණය සිදුවන්නේ විකිරණය මගිනි.
(3) ආහාරය පිටත සිට මධ්‍යය දක්වා පිසීම සිදු වේ.
(4) පිසූ ආහාර නැවත රත්කර ගැනීමට ද යොදා ගනියි.
(5) අධි ශීතකරණයෙන් පිටතට ගත් ආහාරවල අයිස් ඉවත් කිරීමට භාවිත කරයි.

18. මේවායින් කිරි සහ බිත්තර යන දෙවර්ගයම යොදා සකස් කරගන්නා අතුරුපස වර්ග දෙක වනුයේ,
(1) කැරමල් පුඩිම සහ පාන් පුඩිම ය.
(2) වටලප්පන් සහ චොකලට් මූස් ය.
(3) චොකලට් මූස් සහ කැරමල් පුඩිම ය.
(4) මාශ්මෙලෝ පුඩිම සහ වටලප්පන් ය.
(5) පාන් පුඩිම සහ මාශ්මෙලෝ පුඩිම ය.

19. සුවඳ කාරකයක් සහ තෙතලෝදකාරකයක් වනුයේ පිළිවෙළින්,
(1) ග්ලයිසෝල් සහ ප්‍රොපිලීන් ය.
(2) ලෙසිතීන් සහ ඊතයිල් බියුටිරේට් ය.
(3) ඊතයිල් බියුටිරේට් සහ ග්ලයිසෝල් ය.
(4) ප්‍රොපිලීන් සහ මොනොසෝඩියම් ග්ලූටැමේට් ය.
(5) මොනොසෝඩියම් ග්ලූටැමේට් සහ ලෙසිතීන් ය.

20. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා භාවිත වන ශීතනය ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සිසුන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ආහාරය අවට පරිසරයෙහි උෂ්ණත්වය 8°C ලෙස පවත්වා ගනියි.
B - ආහාරවල ඇති එන්සයිම සම්පූර්ණයෙන්ම අක්‍රීය වේ.
C - සචල ජලයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල වේ.
D - බිත්තර, පලතුරු, එළවළු සඳහා සුදුසු ය.

මින් නිවැරදි කරුණු වනුයේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ D පමණි. (3) B සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි. (5) C සහ D පමණි.

21. සෝර්බේට් සහ සල්ෆයිට් යන රසායනික සංයෝග භාවිත කරමින් පරිරක්ෂණය කරනු ලබන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,

(1) ජෑම් සහ වීස් ය. (2) රසකැවිලි සහ පලතුරු පල්ප ය.
(3) ජෑම් සහ රසකැවිලි ය. (4) සිසිල් බීම සහ පලතුරු පල්ප ය.
(5) සිසිල් බීම සහ වීස් ය.

22. ආහාර ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිත කරනු ලබන ඝනත්වය අඩු පොලිතීන් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) ජල පාරගම්‍යතාව අඩු ය.
(2) නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි ය.
(3) තෙල් සහිත ආහාර සඳහා සුදුසු වේ.
(4) පොලි ප්‍රොපිලීන් මේ සඳහා උදාහරණයකි.
(5) මයික්‍රෝන් 20ට වඩා වැඩි ඝනකමකින් යුක්ත විය යුතු ය.

23. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?

(1) රන් සහ රිදී ඛනිජමය කෙඳි වර්ග දෙකකි.
(2) සත්ත්වමය කෙඳි, ප්‍රෝටීන් කෙඳි වර්ග වේ.
(3) ඇස්බැස්ටෝස් මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත කෙන්දකි.
(4) නයිලෝන්, පොලිඑතිලීන් කාණ්ඩයේ කෘත්‍රිම කෙන්දකි.
(5) සෙලියුලෝස්, පුනර්ජනිත කෙඳිවල අනිවාර්ය සංඝටකයකි.

24. මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි,

(1) වාටි මැස්ම සහ බඳන යෙදීම.
(2) වාටි මැස්ම සහ රේන්ද ඇල්ලීම.
(3) රේන්ද ඇල්ලීම සහ බඳන යෙදීම.
(4) සිහින් නූල් දුවවීම සහ වාටි මැස්ම.
(5) බඳන යෙදීම සහ සිහින් නූල් දුවවීම.

25. කෙඳි වර්ග දෙකක දික්කඩ පෙනුම A සහ B රූපවලින් දක්වා ඇත.


A

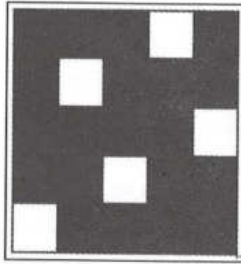

B

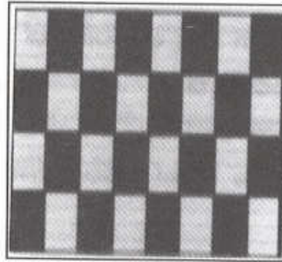
මෙම කෙඳි වර්ග වනුයේ පිළිවෙළින්,

(1) ලෝම සහ ලිනන් ය. (2) ලිනන් සහ කපු ය.
(3) නයිලෝන් සහ ලෝම ය. (4) පොලිඑස්ටර් සහ කපු ය.
(5) පොලිඑස්ටර් සහ නයිලෝන් ය.

26. කෙඳි වර්ග දෙකක් මිශ්‍රකර නිෂ්පාදිත රෙදි නියැදියක් පිළිස්සූ විට අළු පැහැති (grey colour) අළු සහ කුඩුවන සුළු ප්ලාස්ටික් පබළු මෙන් දිස් වූ ද්‍රව්‍ය ඉතිරි විය. මෙම නියැදියේ අඩංගු කෙඳි වර්ග දෙක වනුයේ,
(1) කපු සහ සේද ය.
(2) කපු සහ නයිලෝන් ය.
(3) නයිලෝන් සහ සේද ය.
(4) කපු සහ සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් ය.
(5) සේද සහ සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් ය.

27. වියමන් වර්ග දෙකක රූප සටහන් පහත දැක්වේ.


A


B

ඉහත A සහ B රූප සටහන්වලින් දක්වා ඇත්තේ පිළිවෙළින්,
(1) චාම් වියමන සහ ජටා වියමන ය.
(2) ජටා වියමන සහ චාම් වියමන ය.
(3) සැටීන් වියමන සහ දික්දාර වියමන ය.
(4) සරල හීරි වියමන සහ දික් දාර වියමන ය.
(5) සැටීන් වියමන සහ සරල හීරි වියමන ය.

28. රෙදි මසර කිරීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ශක්තිමත් බව වැඩි කරයි.
(2) රෙදිවල අව පැහැය ඉවත් කරයි.
(3) හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් භාවිත කරයි.
(4) කපු සහ ලිනන් කෙඳි සඳහා යෝග්‍ය වේ.
(5) සායම් කෙරෙහි අඩු ඇල්මක් ඇත.

29. රෙදි සහ නිමි ඇඳුම් යන දෙවර්ගය සඳහාම යොදනු ලබන නිමාවක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) වැලි ඉසීම (2) විරංජනය (3) මලහරණය
(4) කෙඳි පිළිස්සීම (5) සැන්ෆරයිස් කිරීම

30. පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ඇඳුම් නිර්මාණයේදී භාවිත කරන රෙදි වර්ගවල ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - සුදු පැහැති රෙදි
B - දික් අතට මෝස්තර යෙදූ රෙදි
C - තද පැහැති රෙදි
D - දීප්තිමත් වර්ණ යෙදූ මෝස්තර සහිත රෙදි
මේ අතුරෙන් පුළුල් සිරුරක් ඇති යෞවනියකට සුදුසු රෙදිවල ලක්ෂණ වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි.
(2) A සහ D පමණි.
(3) B සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි.
(5) C සහ D පමණි.

31. ඔබ හා ඔබගේ ගුරුතුමිය අතර සන්නිවේදනය සිදුවන ආකාර තුනක් පහත දැක්වේ.

A - පන්ති කාමරයේදී තොරතුරු සාකච්ඡා කිරීම
B - ජංගම දුරකථනයෙන් කෙටි පණිවිඩ මගින් අදහස් හුවමාරු කිරීම
C - පන්ති කාමරයේදී ගැටලුවක් මතු වුවහොත් අත එසවීම

ඉහත අවස්ථාවලට අදාළ සන්නිවේදන ක්‍රම වනුයේ පිළිවෙළින්,

(1) අවාචික, වාචික සහ ලිඛිත ය.
(2) වාචික, අවාචික සහ ලිඛිත ය.
(3) වාචික, ලිඛිත සහ අවාචික ය.
(4) අවාචික, ලිඛිත සහ වාචික ය.
(5) ලිඛිත, වාචික සහ අවාචික ය.

32. පහත සඳහන් සිද්ධීන් අතුරෙන් 'සංසන්දි කතිකාවත' පෙන්නුම් කරනුයේ කුමක් ද?

(1) පන්ති නායකයාගේ අණ, අන් අය පිළිපැදීම
(2) වැඩි පිරිසකගේ මතයට අන් අය අවනත වීම
(3) විරුද්ධ මත ඇති දෙපිරිසක් එකගතාවයකට පැමිණීම
(4) සිසුන් දෙදෙනෙකුගේ ගැටුමක් ගුරුවරයා මැදිහත් වී විසඳීම
(5) කණ්ඩායමක සාමාජිකයින්ගේ මතයට නායකයා විරුද්ධ වීම

33. සංචරණයේ ධනාත්මක ආර්ථික බලපෑමක් වනුයේ,

(1) ප්‍රාදේශීය සංවර්ධනයයි.
(2) ආර්ථිකයේ කාන්දු වීමයි.
(3) සංස්කෘතික වාණිජකරණයයි.
(4) යැපීම් මානසිකත්වය වර්ධනයයි.
(5) භාණ්ඩ හා සේවාවල මිල වැඩි වීමයි.

34. මේ අතුරෙන් සංචරණය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) ස්වභාවධර්ම සංචරණය රූදෙස් සංචරණය නමින් ද හඳුන්වයි.
(2) විකල්ප සංචරණය මගින් නව්‍ය අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට හැකි වේ.
(3) අභ්‍යන්තර සංචරණය රටක නේවාසික ආගන්තුකයින්ට පමණක් සීමා වේ.
(4) කිමිදීම සහ මුහුදු සුළං පහස විඳීම ප්‍රයාන සංචරණයට අයත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකකි.
(5) ගොවිපොළක් තුළ නේවාසිකව ගත කිරීම ස්වභාවධර්ම සංචරණයට උදාහරණයකි.

35. පුද්ගලයෙක් තම විවේක කාලය ක්‍රීඩා කිරීම හා සංගීතයට සවන් දීම සඳහා යොදා ගනියි. එම විවේකයන් හඳුන්වන්නේ පිළිවෙළින්,

(1) සමාජීය විවේකය සහ ක්‍රියාශීලී විවේකය ලෙස ය.
(2) සමාජීය විවේකය සහ භෞතික විවේකය ලෙස ය.
(3) ක්‍රියාශීලී විවේකය සහ භෞතික විවේකය ලෙස ය.
(4) ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය සහ සමාජීය විවේකය ලෙස ය.
(5) භෞතික විවේකය සහ ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය ලෙස ය.

36. සංචාරක කර්මාන්තය හා සම්බන්ධ **වැරදි** ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) සංචාරක බංගලා ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය යටතේ ලියාපදිංචි කළ යුතු ය.
(2) වර්ෂ 2016 වනවිට ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත සංචාරක ප්‍රවාහයෙන් 16%ක් ඉන්දියානුවන් ය.
(3) රක්ෂණ ආයතන මගින් සංචාරක කර්මාන්තයට අදාළ උපකාරක සේවාවන් සපයනු ලැබේ.
(4) විවිධ තේමා පසුබිම් කරගත් බුටික් (boutique) හෝටල්, ආදේශක නවාතැන් අංශයට අයත් ය.
(5) වර්ෂ 2015දී ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ දෙවන විශාලතම ප්‍රභවය චීනය ලෙස වාර්තා විය.

37. නිදන කාමරයක ඇති 15 W විදුලි පහනක් දිනකට පැය 3ක් දල්වා තිබේ නම්, මෙම බල්බය සඳහා සතියකට වැය වන වොට් පැය ගණන කොපමණ ද?

(1) 205 (2) 220 (3) 305 (4) 315 (5) 325

[හත්වැනි පිටුව බලන්න

38. සම්මත ආකාරයට අනුව පේනුවකට සම්බන්ධ කර ඇති නිල් හා දුඹුරු වර්ණ රැහැන්වලින් නිරූපණය වන්නේ පිළිවෙළින්,

(1) උදාසීන රැහැන සහ සජීවී රැහැන ය.
(2) සජීවී රැහැන සහ භූගත රැහැන ය.
(3) භූගත රැහැන සහ උදාසීන රැහැන ය.
(4) උදාසීන රැහැන සහ භූගත රැහැන ය.
(5) භූගත රැහැන සහ සජීවී රැහැන ය.

39. ඔබගේ මාසික ජල බිල්පතෙහි ජල පරිභෝජනය ඒකක 20ක් ලෙස සඳහන් වේ නම්, ඔබ පරිභෝජනය කර ඇති ජල ප්‍රමාණය ලීටර්

(1) 200 කි. (2) 2 000 කි. (3) 5 000 කි. (4) 10 000 කි. (5) 20 000 කි.

40. මේ අතුරෙන් නාන කාමරයෙන් පිටවන ජලය බැහැර කිරීමේදී යොදා ගතහැකි සුදුසුම ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) ගෙවත්තේ ශාක සඳහා භාවිත කිරීම
(2) පළමුව තෙල් හබකක් වෙත යොමු කිරීම
(3) කෙලින්ම පූතික ටැංකියකට මුදා හැරීම
(4) පළමුව පෙඟවුම් ක්ෂේත්‍රයකට යොමු කිරීම
(5) නිවසේ අනෙකුත් සේදීම් කටයුතු සඳහා රැස් කිරීම

41. ආහාර පා සලකුණු අවම කරගැනීමට ගතහැකි පියවරක් වන්නේ,

(1) සැකසූ ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වීමයි.
(2) පිසීම සඳහා මැටි භාජන භාවිතය අවම කිරීමයි.
(3) පිසූ ආහාර ශීතකරණය තුළ රැස්කර තබා ගැනීමයි.
(4) ආහාර ද්‍රව්‍ය එකවර ගබඩා කර ගැනීමට යොමු වීමයි.
(5) ගව මස්, ඌරු මස් වැනි මස් වර්ග පරිභෝජනය අවම කිරීමයි.

42. ජෛව ක්‍රියාකාරී සංයෝගයක් වන ප්‍රී-බයොටික් සම්බන්ධ නිවැරදි වරණය කුමක් ද?

(1) කිරි නිෂ්පාදනවල අඩංගු වේ.
(2) පැසීම සිදු කිරීමට හේතු වේ.
(3) ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීමට ආධාර වේ.
(4) මිනිස් සිරුර තුළ ද ජීරණය වේ.
(5) ලැක්ටික් අම්ල බැක්ටීරියා මෙයට උදාහරණයකි.

43. නිවසේ එක්රැස්වන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා සුදුසු පියවරක් වන්නේ,

(1) දිනපතා පුළුස්සා දැමීමයි.
(2) විවෘත කානුවල රැස් කිරීමයි.
(3) කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය කිරීමයි.
(4) ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය ගෙවත්තට මුදා හැරීමයි.
(5) සනීපාරක්ෂක හූ පිරවුම් සඳහා යොදා ගැනීමයි.

44. ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ **නොහැකි** සම්පත් පමණක් අඩංගු වරණය කුමක් ද?

(1) සම්, දැව සහ ජෛව ස්කන්ධ
(2) සම්, ජෛව ස්කන්ධ සහ ගල් අඟුරු
(3) ජෛව ස්කන්ධ, සම් සහ පෙට්‍රෝලියම් සංයෝග
(4) දැව, පෙට්‍රෝලියම් සංයෝග සහ ලෝහමය ඛනිජ
(5) ගල් අඟුරු, පෙට්‍රෝලියම් සංයෝග සහ ලෝහමය ඛනිජ

45. නව යොවුන්වියේ සමස්ත සංවර්ධනය සලකා බලන කල මන්දගාමී ස්වභාවයකින් සිදුවන්නේ,

(1) බුද්ධි වර්ධනය යි. (2) කායික වර්ධනය යි.
(3) චිත්තවේගී වර්ධනය යි. (4) සදාචාර වර්ධනය යි.
(5) සමාජ වර්ධනය යි.

46. යොවුන්වියේ දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මල්වරවීම ගැහැනු දරුවන්ට සුවිශේෂී වූවකි.
(2) පශ්චාත් යොවුන් විය වයස අවුරුදු 20, 21දී අවසන් වේ.
(3) ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශවයේම මාංශ පේශී වර්ධනය වේගවත් වේ.
(4) පිරිමි සහ ගැහැනු දරුවන්ගේ අස්ථි මේරීම එකම වයසකදී අවසන් වේ.
(5) වයස අවුරුදු දොළහේදී පිරිමි දරුවන් ගැහැනු දරුවන්ට වඩා උසින් වැඩි ය.

47. මානසික පීඩනය සහිත පුද්ගලයකු පෙන්නුම් කරන චිත්තවේගීය ලක්ෂණ දෙකකි,
(1) අලස බව සහ හුදකලා වීම.
(2) නිශ්ක්‍රීය වීම සහ හුදකලා වීම.
(3) අලස බව සහ නින්ද නොයෑම.
(4) හුදකලා වීම සහ නින්ද නොයෑම.
(5) නිශ්ක්‍රීය වීම සහ නින්ද නොයෑම.

48. පුද්ගල සංවර්ධනය පිළිබඳ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - ගතානුගතික චින්තනයෙන් මිදීමට උත්සාහ කරයි.
B - අනුකරණය කිරීමට පෙළඹෙයි.
C - අදහස් හා ගැටලු හුවමාරු කර ගනියි.
D - ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
මෙවායින් යොවුන්විය හා සම්බන්ධ කරුණු වනුයේ,
(1) A සහ C පමණි.
(2) B සහ C පමණි.
(3) A, B සහ C පමණි.
(4) B, C සහ D පමණි.
(5) A, B, C සහ D සියල්ල ම.

49. ව්‍යවසායකත්වයට අදාළ ප්‍රධාන කාර්යයක් වනුයේ,
(1) සර්ව සුබවාදී වීමයි.
(2) නව අදහස් පිළිගැනීමයි.
(3) අත්දැකීම්වලින් ඉගෙනීමයි.
(4) ඉහළ ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීමයි.
(5) ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගැනීමයි.

50. පංචවිධ සංකල්පයට අයත්වන කරුණු දෙකක් වනුයේ,
(1) තේරීම සහ පිරිසිදු කිරීමයි.
(2) සැලසුම් කිරීම සහ තේරීමයි.
(3) සංවිධානය සහ මෙහෙයවීමයි.
(4) මෙහෙයවීම සහ පිරිසිදු කිරීමයි.
(5) සැලසුම් කිරීම සහ පිළියෙල කිරීමයි.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2021 (2022)

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	28	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	1	11.	3	21.	2	31.	3	41.	5
02.	4	12.	4	22.	5	32.	3	42.	1
03.	3	13.	4	23.	2	33.	1	43.	5
04.	4	14.	2	24.	3	34.	2	44.	5
05.	4	15.	4	25.	1	35.	5	45.	3
06.	3	16.	2	26.	4	36.	4	46.	2
07.	1	17.	3	27.	3	37.	4	47.	2
08.	3	18.	1	28.	1	38.	1	48.	3
09.	5	19.	3	29.	2	39.	5	49.	5
10.	4	20.	5	30.	3	40.	4	50.	1

✪ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණ බැගින්/புள்ளி வீதம்
මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

II වන පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පත්‍රය ප්‍රශ්න 8 කින් සමන්විතය.

01 වන ප්‍රශ්නය

පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර එය කොටස් 10කින් යුක්ත ය. එම කොටස් 10 ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ නිපුණතා කිහිපයකට අදාළව ය. එක් කොටසකට ලකුණු 2 බැගින් එම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20ක් හිමි වේ.

02 වන ප්‍රශ්නය

ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයක් හා සම්බන්ධ නිපුණතා මට්ටම් සහ ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් පිළිබඳ නිපුණතාවට අනුකූලව යි. එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය ප්‍රායෝගික හැකියා හා ඇගැයීම මැන බැලීමට අපේක්ෂිත ය.

03 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ නිපුණතාවලට අනුකූලව ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් මැන බැලීම සිදු කරන්නේ ඒ සම්බන්ධ දැනුම ආකල්ප හා ප්‍රායෝගික කුසලතා පිළිබඳ ව ය.

04 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ආහාර තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවය තුළින් ඉදිරිපත් කර ඇත. දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ කුසලතා ප්‍රගුණ වී ඇති බව ඇගැයීම අපේක්ෂිත ය.

05 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය රෙදිපිළි තාක්ෂණය හා ඇඟලුම් කර්මාන්තයට අදාළව ය. මෙහි දී දැනුම, අවබෝධය හා ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීමට ලක් කෙරේ.

06 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ හිතකාමී ජීවන පරිසරයක් ගොඩනැගීම පිළිබඳව විෂය කරුණු මෙන්ම සංචාරක ව්‍යාපාරය සම්බන්ධව ය.

07 වන ප්‍රශ්නය

යොවුන් විය හා සම්බන්ධ මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට හේතුවන මෙන්ම අහිතකර ලෙස බලපාන සාධක පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, නිරීක්ෂණය, විශ්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීමට නියමිතය.

08 වන ප්‍රශ්නය

නිපුණතා කිහිපයක් ඔස්සේ ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් එම විෂය කරුණු පිළිබඳ ව දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, නිරීක්ෂණ හා ඇගැයීම මැන බැලීම අපේක්ෂිත ය.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2021(2022)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
மனைப் பொருளியல் II
Home Economics II

28 S II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

උපදෙස්:
* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න **හයකට** පිළිතුරු සපයන්න.

1. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
   (ii) පානීය ජලය ආරක්ෂිත වීම සඳහා තිබිය යුතු ගුණාංග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
   (iii) 'අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්' යන්න අර්ථ දක්වන්න.
   (iv) තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුන්වන්න.
   (v) ඇඟලුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත කර්මාන්ත **දෙකක්** නම් කරන්න.
   (vi) රෙදි පෙර පිරියම් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? මේ සඳහා හේතු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.
   (vii) විවේක ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ **දෙකක්** ලියන්න.
   (viii) 'ප්‍රතිචක්‍රීකරණය' හඳුන්වන්න. ඉන් ඇතිවන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
   (ix) මූලික සංවාදයක් ගොඩනැගීමට සුදුසු මාතෘකා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
   (x) දරුවකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන පූර්ව ප්‍රසව සාධක **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
   (ලකුණු 02 × 10 = 20 යි.)

2. (i) භෞතික ජීවන පරිසරයට අයත් මූලික කොටස් **තුන** හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03 යි.)
   (ii) බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණයේදී සැලකිය යුතු සාධක **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
   (iii) වැසි ජලය සංරක්ෂණයේ ඇති ප්‍රයෝජන **හතරක්** ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
   (iv) ඔබගේ නිවසේ පසුගිය මස විදුලි බිල්පතෙහි අගය ඉහළ ගොස් ඇතැයි සිතා එය අවම කරගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා පියවර සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06 යි.)

3. (i) ජලය මගින් සිරුරට ඉටුවන කෘත්‍ය **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
   (ii) ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී භාවිත කරන පහත සඳහන් මූලාශ්‍ර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
   (a) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (RDA)
   (b) පෝෂණ වගු (ලකුණු 04 යි.)
   (iii) වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
   (iv) ගර්භණී මවක් සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

4. (i) ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධක **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) සාමාන්‍ය සූර්යාලෝකයෙන් ආහාර වියළීමේ **අවාසි** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) යෝගට් සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) සුළු පරිමාණ යෝගට් නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක තත්ත්ව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළහැකි මනා කළමනාකරණ උපක්‍රමවලට (GMP) අදාළ කරුණු **පහක්** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

5. (i) මෝස්තර නිර්මාණය සඳහා තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) මේස දරණුවක් නිර්මාණයේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර අනුපිළිවෙළින් දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(iii) (a) මේස දරණුවක් අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
(b) මෙම මෝස්තරය මැසීමේදී,
- යොදන මැහුම් ක්‍රම
- තෝරාගන්නා වර්ණ සහ
- එම මැහුම් ක්‍රම යොදන ස්ථාන

ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 08 යි.)

6. (i) 'ක්‍රියාකාරී ආහාර' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද? (ලකුණු 02 යි.)
(ii) ඖෂධීය ශාක වර්ග **හතරක්** නම් කර, ඒ එකිනෙකෙහි ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) (a) සංචාරක ආකර්ෂණ වර්ග කර දක්වන්න.
(b) ඉහත (a) හි සඳහන් එක් එක් වර්ගය සඳහා උදාහරණ **දෙක** බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) 'සියලුම ගමන් බිමන් සංචරණ ලෙස හැඳින්විය නොහැක.' විමසන්න. (ලකුණු 06 යි.)

7. (i) නව යොවුන්වියේ සිදුවන බුද්ධි වර්ධනය පිළිබිඹු කරන හැකියා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) වර්තමානයේ දරුවා අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධව මුහුණ දෙන ගැටලු **හතරක්** ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) නව යොවුන්වියේ දරුවන්ගේ මානසික නිරෝගීතාව වර්ධනය සඳහා පාසල මගින් ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) යොවුන් දරුවන් යහමග යැවීම සඳහා පවුල සතු කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් **හතරක්** පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.
(i) නිර්මාණකරණයේදී භාවිත කරන වර්ණ
(ii) ස්ථූලතාව නිසා ඇති වන සෞඛ්‍යමය ගැටලු
(iii) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයේදී භාවිත වන 100 වර්ගයට අයත් මැහුම්
(iv) කොවිඩ් 19 වසංගතය හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට ඇති වූ බලපෑම
(v) ඉහළ (ධන) ස්වසංකල්පයකින් යුක්ත දරුවෙකු තුළ පවත්නා ලක්ෂණ

(ලකුණු 04 × 4 = 16 යි.)

* * *

1. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?

මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන් කර ගන්නා හෝ ඉදිකරගන්නා සංවෘත අවකාශ, තමන්ට සුව පහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණකරණය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

(ලකුණු 02)

(ii) පානීය ජලය ආරක්ෂිත වීම සඳහා තිබිය යුතු ගුණාංග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- රෝග කාරක ජීවීන් හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම
- රසායනික සංයෝග හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම
- වර්ණයකින් තොර වීම
- ගන්ධයකින් තොර වීම

(කරුණු 02ට ලකුණු 02)

(iii) 'අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්' යන්න අර්ථ දක්වන්න.

අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයම අඩංගු නොවන හෝ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නවයම අඩංගු වුවත් ශරීර කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් එම ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීනය.
උදා : ශාක ප්‍රෝටීන් (මාෂ, බෝග, ධාන්‍ය, රනිල එලවලු)

(ලකුණු 02)

(iv) තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුන්වන්න.

ආහාර මගින් ශරීරයට සැපයෙන පෝෂක කෙටි කාලයක් තුළ ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මකව නොලැබී යාම නිසා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ඇතිවේ. මෙහිදී උසට සරිලන බර අඩුවීම සිදුවේ.
මෙම තත්ත්වය ක්ෂය (කෘෂ) වීම ලෙස හඳුන්වයි.

(ලකුණු 02)

(v) ඇඟලුම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත කර්මාන්ත **දෙකක්** නම් කරන්න.

- මහන යන්ත්‍ර කොටස් නිෂ්පාදනය
- රෙදිපිළි සඳහා නිමාවන් යොදන කර්මාන්තය
- ඇසුරුම් කිරීමේ උපාංග නිෂ්පාදනය
- තෙරපීම් සඳහා අවශ්‍ය උපාංග නිෂ්පාදනය
- විවිධ රෙදි නිෂ්පාදන
- නූල් වර්ග නිෂ්පාදනය
- බොත්තම් වර්ග නිපැයීම හා වර්ණ ගැන්වීම
- නිමි ඇඳුම් සඳහා ලේබල් සැකසීම
- ඉලාස්ටික් වැනි අවශේෂ ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය

(ලකුණු 02)

(vi) රෙදි පෙර පිරියම් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? මේ සඳහා හේතු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

නිෂ්පාදනය කරන ලද රෙදිවල ඇති විවිධ දුර්වලතා මඟ හරවා ගැනීමට පෙර පිරියම් කිරීම සිදුකරනු ලබයි. සායම් දැමීමට, මුද්‍රණය කිරීමට හෝ වෙනත් නිමාවන්ට ලක් කිරීමට පෙර මෙම අමුරෙදි සුදුසු ලෙස සකසා ගැනීම මඟින් එම රෙදිවලට විවිධ ගුණාංග ඇති කර ගැනීම හේතු වේ. එනම්

- මතුපිට පෙනුම ආරක්ෂා කිරීම
- ශක්තිමත් බව වැඩි කිරීම
- කැඳ ඉවත් කිරීම (කැඳ හරණය)
- කෙඳිවල පවතින ස්වාභාවික අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම (මලහරණය)
- සුදු කිරීම (විරංජනය)

(ලකුණු 02)

(vii) විවේක ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ **දෙකක්** ලියන්න.

- කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගෙන යාම සහ වැඩි දියුණු වීම
- පෞද්ගලික විභවතා සහ වටිනාකම් වැඩි වීම
- නිර්මාණාත්මකභාවය ඔප් නැංවීම
- කාල කළමණාකරනය
- ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වීම

(ලකුණු 02)

(viii) 'ප්‍රතිචක්‍රීකරණය' හඳුන්වන්න. ඉන් ඇතිවන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- අප ද්‍රව්‍ය නව ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍යයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය
- අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ඉවත් කළ අප ද්‍රව්‍ය විවිධ ක්‍රියාවලින්ට භාජනය කිරීමෙන් පසු පෙර තිබූ පරිදි භාවිතයට ගැනීම සඳහා සුදුසු තත්වයට පත් කිරීම

වාසි

- දූෂණය හා භූමි පිරවුම් කසල අඩු කිරීම
- අප ද්‍රව්‍ය නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
  උදා : කඩදාසි, පොලිතීන්, ලෝහ, ඉදිකිරීම් අප ද්‍රව්‍ය

(ලකුණු 02)

(ix) මූලික සංවාදයක් ගොඩනැගීමට සුදුසු මාතෘකා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- කාලගුණය
- වාහන තදබදය
- ක්‍රීඩා
- අත්දැකීම්
- පොත්පත්
- කලාව
- විනෝදාංශ
- අධ්‍යාපනය

(ලකුණු 02)

(x) දරුවකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන පූර්ව ප්‍රසව සාධක **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- මවගේ පෝෂණය
- මවගේ චිත්තවේගීය තත්ත්වය
- මවගේ අසනීප
- මව ලබා ගත් ආහාර
- මව ලබා ගත් ඖෂධ
- මවගේ අහිතකර පුරුදු
- X කිරණවලට යොමු වීම

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 20)

2. (i) භෞතික ජීවන පරිසරයට අයත් මූලික කොටස් **තුන** හඳුන්වන්න.

- අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය

  මිනිසා සිය වාසස්ථාන ලෙස වෙන්කරගන්නා සංවෘත අවකාශ / අභ්‍යන්තර අවකාශ තමන්ට සුවපහසු ලෙස සකස් කර ගැනීම වේ.

- ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය

  විවිධ උපාංග සහිතව විවිධ ආකාරයේ ගොඩනැගිලි නිර්මාණය කිරීම

  ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය ලෙස වරිච්චි බිත්ති, මැටි ගාන ලද පොළව, පොල් අතු හෝ පිදුරු වහළ සහිත නිවාස ඉදි විය

- ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය

  ජනගහනය වැඩි වීම සමගම මෙම නිර්මාණ බිහි විය
  මිනිසාගේ සිතුම් පැතුම් ආර්ථික තත්ත්වය හා සම්පත් සුලභතාව අනුව ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර වශයෙන් ස්ථාපිත විය

(කරුණු 3ට ලකුණු 3යි)

(ii) බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණයේදී සැලකිය යුතු සාධක **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- පරිසරය
- හැඩතල නිර්මාණය
- ධාරිතාව
- ශාක වර්ග
- උපාංග
- භූ දර්ශනය

(කරුණු 3ට ලකුණු 3යි)

(iii) වැසි ජලය සංරක්ෂණයේ ඇති ප්‍රයෝජන **හතරක්** ලියන්න.

- ජල බිල්පත සඳහා වියදම අවම/අඩු කර ගැනීමට හැකි වීම
- ප්‍රදේශයේ ජල ගැලීම් අවම වීම
- නළ ජලය සඳහා ඉල්ලුම අඩු වීම මගින් ජල සම්පාදන පද්ධති සඳහා වන වියදම් අඩු කර ගත හැකි වීම
- භූගත ජලය සංරක්ෂණය වීම
- ජල පොම්ප භාවිතය අවම වීමෙන් බලශක්ති සංරක්ෂණය
- වැසි ජලය මෘදු බැවින් සේදීම සඳහා අවශ්‍ය සේදුම් කුඩු/ සබන් ප්‍රමාණය අඩු වීම
- ද්විතීයික හා තෘතීයික අවශ්‍යතා සඳහා වැසි ජලය භාවිත කළ හැකි වීමෙන් නළ ජලය සඳහා වැය වන වියදම අවම වීම

(කරුණු 4කට ලකුණු 4යි)

(iv) ඔබගේ නිවසේ පසුගිය මස විදුලි බිල්පතෙහි අගය ඉහළ ගොස් ඇතැයි සිතා එය අවම කරගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

- සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට CFL බල්බ හෝ LED යෙදූ බල්බ යොදා ගැනීම
- දිවා කාලයේ දී ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම
- දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට සතියකට වරක් රෙදි මැදීම

- ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම
- වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම
- රූපවාහිනිය වැනි උපකරණ දුරස්ථ පාලකවලින් ක්‍රියා විරහිත කොට Stand by අවස්ථාවේ නොතබා ස්විච්චියෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- වැඩි වොට් අගයක් ඇති තාපය ලබා දෙන උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම
- වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම
- විදුලි පංකා වෙනුවට ස්වභාවික වාතාශ්‍රය හෝ හරස් සංවාතනය යොදා ගැනීම
- සූර්ය කෝෂ භාවිතය

(කරුණු 6කට ලකුණු 6යි)

(මුළු ලකුණු 16යි)

3. (i) ජලය මගින් සිරුරට ඉටුවන කෘත්‍ය **තුනක්** ලියන්න.

- ශරීරයේ සියලුම ජෛව රසායනික ක්‍රියා (ජීර්ණය, අවශෝෂනය) සඳහා අවශ්‍ය වේ
- පරිවහන මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- ශරීර උෂ්ණත්වය යාමනය කරයි
- ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් අවශෝෂණය හා පරිවහනය සඳහා අවශ්‍ය වේ
- අපද්‍රව්‍ය බහිස්‍රාවය සඳහා අවශ්‍ය වේ
- මල බද්ධය වළක්වාලයි
- සිරුරේ විද්‍යුත් විච්ඡේද සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ

(කරුණු 3 කට ලකුණු 3යි)

(ii) ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී භාවිත කරන පහත සඳහන් මූලාශ්‍ර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
(a) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (RDA)
(b) පෝෂණ වගු

(a) **නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන**

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO) වල නිර්දේශ මත පදනම්ව ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා නිර්මාණය වූ සටහනයි.
- මෙය ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් සකස් කර ඇත.
- සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ලබා ගත යුතු ශක්තිය හා පෝෂක ප්‍රමාණ අඩංගු කර ඇත.
- ශරීර බර, වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ක්‍රියාකාරී මට්ටම හා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත.

(කරුණු 2 කට ලකුණු 2යි)

(b) පෝෂණ වගුව

- ආහාරවල පෝෂණ අගයන් දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුව වේ
- විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාරවල පෝෂණ අගයන් වන ශක්තිය ප්‍රෝටීන මේද හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවල ප්‍රමාණ ඇතුලත් කර ඇත.
- පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර ග්‍රෑම් 100ක හෝ මිලි ලීටර් 100ක අඩංගු පෝෂක කිලෝ කැලරි, ග්‍රෑම්, මිලි ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙන් අදාළ ලෙස දක්වා ඇත.

(කරුණු 2 කට ලකුණු 2යි)

(iii) වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

- ප්‍රෝටීන්, විටමින් හා ඛනිජ අවශ්‍යතා නොවෙනස්ව පවතී
- දිනපතා විවිධත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.
- ජලය අඩංගු කළ යුතු ය.
- අධික මේදය සීනි ලුණු සීමා කළ යුතු ය.
- නියමිත වේලාවන්හි දී නිසි ප්‍රමාණවලින් ගත යුතු ය.
- ආහාර වේල් මග හැරීම නොකළ යුතු ය.
- රෝගී තත්ත්ව ඇති නම් ඒවාට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වෙනස් කළ යුතු ය.
- තන්තු බහුල විය යුතු ය.

(කරුණු 4 කට ලකුණු 4යි)

(iv) ගර්භණී මවක් සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

- ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුනට අමතරව අතිරේක ආහාර වේල් ඇතුලත් කිරීම
- පෝෂ්‍යදායී වීම-(විශේෂයෙන් ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම්, විටමින්)
- සාමාන්‍යයෙන් මේද, සීනි, ලුණු පාලනය නොකිරීම
- තන්තු අඩංගු වීම
- ජලය හෝ පාන වර්ග වැඩියෙන් ලබා දීම
- ශක්ති අගය ඉහළ ආහාර පාලනය කිරීමෙන් වැළකීම

(ඉහත ලක්ෂණ අඩංගු බොජුන් පතට ලකුණු 5යි)

(මුළු ලකුණු 16)

4. (i) ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධක **තුනක්** ලියන්න.

- pH අගය
- තෙතමනය
- ඔක්සිකරණ හා ඔක්සිහරණ විභවය
- පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය

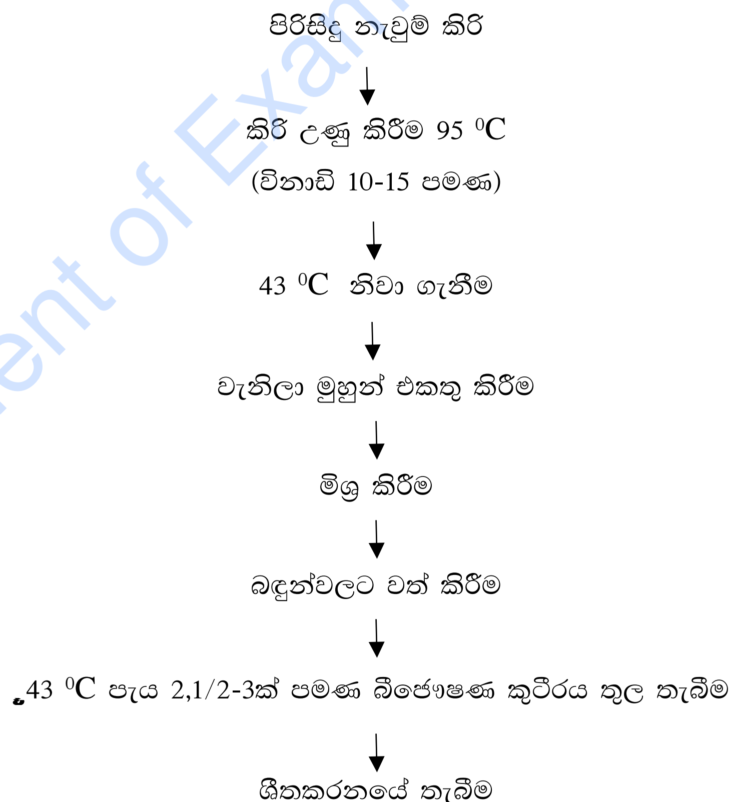
(කරුණු 3කට ලකුණු 3යි)

(ii) සාමාන්‍ය සූර්යාලෝකයෙන් ආහාර වියළීමේ **අවාසි** පැහැදිලි කරන්න.

- සූර්යාලෝකය දිනපතා ඒකාකාරී නොවීම
- දිනපතා සෑම අවස්ථාවකම ලැබෙන උෂ්ණත්වය වෙනස් විය හැකි වීම
- බාහිර අපද්‍රව්‍ය එක් වීමේ ප්‍රවනතාව
- ස්වභාවික ආපදාවලින් හානි ඇති වීම
- පක්ෂීන්, කෘමීන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි වීම
- වර්ෂා කාලයේ දී ආහාර අපතේ යාම

(කරුණු 4කට ලකුණු 4යි)

(iii) යෝගට් සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.



(ලකුණු 4යි)

(iv) සුළු පරිමාණ යෝගට් නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක තත්ත්ව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළහැකි මනා කළමනාකරණ උපක්‍රමවලට (GMP) අදාළ කරුණු **පහක්** සාකච්ඡා කරන්න.

- ආයතනයේ සැලැස්ම
- උපකරණ නඩත්තුව
- ක්‍රියාදාම පාලනය
- පවිත්‍රතාව
- සනිපාරක්ෂණය, ස්වස්ථතාව
- නිවැරදි ක්‍රමවේද පුහුණුව
- පළිබෝධ පාලනය
- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය
- ඇසුරුම් කිරිම
- ලේබල් කිරීම
- ගබඩාකරණය
- ප්‍රවාහනය

යනාදී සෑම පියවරක දී ම GMP අනුගමනය කිරීම වැදගත් ය.

(කරුණු 5කට ලකුණු 5යි)

(මුළු ලකුණු 16 යි)

5. (i) මෝස්තර නිර්මාණය සඳහා තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර **තුනක්** නම් කරන්න.

- ප්‍රදර්ශන
- මෝස්තර සඟරා
- පොත, පත ආශ්‍රයෙන්
- මෝස්තර පිළිබඳ නවතම දැනුවත් වීම්
- තරඟකාරී නිර්මාණ
- පාරිභෝගික රුචිකත්වය
- ආකෘති (dummies)

(ලකුණු 03)

(ii) මේස දරණුවක් නිර්මාණයේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර අනුපිළිවෙළින් දක්වන්න.

- පතරොම නිර්මාණය කිරීම
- පතරොමේ රෙදි කොටස් දෙකක් සහ පැඩිං (පොලිෆීල්) කපා ගැනීම
- මෙම කොටස් තුනම රඳවා තබා ගැනීම සඳහා ඇල්පෙනෙති ගැසීම/නූල් ඇදීම
- ස්ථිර මැහුම් යෙදීම
- නිමාව

(ලකුණු 05)

(iii) (a) මේස දරණුවක් අලංකාර කිරීම සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
(b) මෙම මෝස්තරය මැසීමේදී,
- යොදන මැහුම් ක්‍රම
- තෝරාගන්නා වර්ණ සහ
- එම මැහුම් ක්‍රම යොදන ස්ථාන

ඉදිරිපත් කරන්න.

(a) මේස දරණුවට අදාල මෝස්තරය ඇඳීම

(ලකුණු 02)

(b) මෝස්තරය යෙදීමේ දී යොදන මැහුම් ක්‍රම

(ලකුණු 02)

- තෝරා ගන්නා වර්ණ

(ලකුණු 02)

- යොදන ස්ථාන

(ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 16)

6. (i) 'ක්‍රියාකාරී ආහාර' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?

ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක වලින් ඉටු කරන කාර්යයට හෝ කාර්යයන්ට අමතරව ශරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර තත්වයක් ඇති කිරීමේ ලා හේතුවන සංඝටක අඩංගු වන ආහාර ක්‍රියාකාරී ආහාර කාණ්ඩයට අයත් වේ.

කායික ක්‍රියාවන් මෙන්ම සෞඛ්‍යය තත්වය ද වැඩි දියුණු කිරීමට හේතුවන මෙම සංඝටක සමහරවිට ආහාරයේම අඩංගු විය හැකි අතර සමහරවිට ඒවා ආහාරයට බාහිර වශයෙන් එකතු කිරීමද සිදු කරනු ලැබේ.

(ලකුණු 02)

(ii) ඖෂධීය ශාක වර්ග **හතරක්** නම් කර, ඒ එකිනෙකෙහි ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න.

- ගොටුකොළ - දෘෂ්ටිය සම්බන්ධ ගැටලු වැළැක්වීම, ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය
- මුකුණුවැන්න - දෘෂ්ටිය සම්බන්ධව කටයුතු කිරීම, හිසකෙස් වර්ධනය
- පාවට්ටා - සෙම ආශ්‍රිත රෝග
- කොහොඹ - සමේ ඇති වන දද කුෂ්ඨ වලට/ විෂබීජ නාශක ලෙස
- කහ - විෂ බීජ නාශකයක් ලෙස
- කෝමාරිකා - පිළිස්සීම සඳහා, රූපලාවන්‍ය කටයුතු සඳහා
- ඉඟුරු - උදරාබාධ සඳහා
- පොල්පලා - මුත්‍ර අමාරු සඳහා
- කප්පරවල්ලිය - විෂ බීජ නාශනය, හුමාලය ඇල්ලීම, හිසේ අමාරු, උගුරේ වේදනාව, අක්මා

ආක්මා ආබාධ

- කරපිංචා - උදරාබාධ, ක්ලෙස්ටරෝල් පාලනය කිරීම
- තෙබු - රුධිරයේ සීනි පාලනය කිරීම
- කෝවක්කා - සීනි මට්ටම පාලනය කිරීම
- ඉරිවේරිය - සෙම්, පිත, අජීර්ණ වැලැක්වීම

(ඖෂධ පැළෑටි නම් කිරීමට ලකුණු 02)

(ප්‍රයෝජන ලකුණු 02)

(iii) (a) සංචාරක ආකර්ෂණ වර්ග කර දක්වන්න.
(b) ඉහත (a) හි සඳහන් එක් එක් වර්ගය සඳහා උදාහරණ **දෙක** බැගින් ලියන්න.

(a).

- ස්වභාවික ආකර්ශණය
- මානව නිර්මිත ආකර්ශණය
- මානව පාලිත ආකර්ශණය

(ලකුණු 02)

➢ ස්වභාවික ආකර්ශනය

දේශගුණය/ අලංකාර දර්ශන/ වෙරළ හා ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ/ ශාක හා සත්ව ගහණ/ සුවිශේෂ පාරිසරික ලක්‍ෂණ

උදා : උස කඳු, ගුහා වැනි

➢ මානව නිර්මිත ආකර්ශනය

පුරා විද්‍යාත්මක/ඓතිහාසික/සංස්කෘත ස්ථාන/කලා හා අත්කම් භාණ්ඩ/සිත්ගන්නා ආර්ථික (කටයුතු උදා : තේ කර්මාන්තය, රබර්වතු වැනි) නිෂ්පාදන කර්මාන්තශාලා / වැඩෙහි යොදවන අලි ඇතුන්

ගතානුගතික ධීවර කර්මාන්තය කෘෂි කාර්මික ශිල්ප ක්‍රම සිත් ඇදගන්නා නාගරික ප්‍රදේශ කෞතුකාගාර සහ සංස්කාතික සේවා ස්ථාන සංස්කෘතික උත්සව

➢ මානව පාලිත ආකර්ශණය

ජාතික වනෝද්‍යාන, අභය භූමි සහ සංරක්ෂිත ප්‍රදේශ.

උදා: සිංහරාජ වැසි වනාන්තරය

(ඉහත ආකර්ශණ වර්ග දෙකකට උදාහරණ දෙක බැගින් ලියා ඇත්නම් උදාහරණ 02ට ලකුණු 02)

(iv) 'සියලුම ගමන් බිමන් සංචරණ ලෙස හැඳින්විය නොහැක.' විමසන්න.

සංචරණයට අයත් වන ගමන් කිරීම් හඳුනා ගැනීමට උපමාන 3ක් භාවිතා වෙයි. මෙම උපමාන සහිත ගමන් කිරීම් පමණක් සංචරණය ලෙස හඳුන්වයි. ඉහත සඳහන් උපමා තුන වන්නේ

- සුපුරුදු පරිසරයෙන් පිටතට යාම (දේශීය / විදේශීය චාරිකා)
- ගමන් කරනා ස්ථානයෙන් යම් පාරිතෝෂිකයක් ලබා ගැනීමේ අදහසින් තොර වීම
- උපරිම කාලය එක් වර්ෂයකට අඩු හා අවම වශයෙන් එක් රැයක නැවතීමක් සහිත වීම මෙයට අයත් වේ.

(උපමාන 3 සඳහා ලකුණු 03)
(උපමාන ඇතුලත් විමසීම ලකුණු 03)
(මුළු ලකුණු 16)

7. (i) නව යොවුන්වියේ සිදුවන බුද්ධි වර්ධනය පිළිබිඹු කරන හැකියා **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- සමාජ කේන්ද්‍රීය චින්තනය
- කාලය හා අවකාශ පිළිබඳ චින්තනය
- විමධ්‍යගත චින්තනය
- තාර්කික චින්තනය /වාද විවාද තිබිය යුතුය
- විද්‍යාත්මක චින්තනය
- සංකේතානුසාරී චින්තනය
- ප්‍රත්‍යාවර්ථන චින්තනය
- තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- විකල්ප සිතීමේ හැකියාව
- සිදුවීමක සත්‍ය වටහා ගැනීමේ හැකියාව
- වියුක්ත චින්තනය
- විචාරාත්මක බව/ විචාරවත් බව
- අභ්‍යුපගමන චින්තනය

(කරුණු 03 ලකුණු 03)

(ii) වර්තමානයේ දරුවා අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධව මුහුණ දෙන ගැටලු **හතරක්** ලියන්න.

- මාර්ගගත අධ්‍යාපනය ලැබීමේ අපහසුතා
- විෂය සමගාමී හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අවස්ථාව නොලැබීම
- ඇත්දැකීම් නොලැබීම

- දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව නොලැබීම
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකරකම් නොමැති වීම
- විභාග දින නිෂ්චිත නොවීම
- තරඟකාරී බව නොතිබීම
- සමාජානුයෝගී නොවීම
- මානසික අසහනය
- දුරකථන භාවිතයෙන් විවිධ ඇබ්බැහිවීම් ඇතිවීම

(කරුණු 04ට ලකුණු 04)

(iii) නව යොවුන්වියේ දරුවන්ගේ මානසික නිරෝගීතාව වර්ධනය සඳහා පාසල මගින් ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.

- ඉගෙනුම උත්තේජන ඇති කිරීම
- නව අත්දැකීම් ලැබීමට අවස්ථාව ලැබීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනයට අවස්ථාව දීම
- ක්‍රීඩා අවස්ථා ඇති කිරීම
- කණ්ඩායම් වැඩ වලට උනන්දු කිරීම
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- ස්වාධිනව ක්‍රියා කිරිමට අවස්ථා දීම
- තීරණ ගැනීමට අවස්ථා දීම
- සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විම
- ආගමික පරිසරයක් ඇති කිරීම
- ශාරීරික ව්‍යායාම ලබා දීම

(ලකුණු 04)

(iv) යොවුන් දරුවන් යහමග යැවීම සඳහා පවුල සතු කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න.

- පවුල මගින් ආදරය, කරුණාව, ගුණ ධර්ම වර්ධනය
- පවුල් ස්වභාවය වර්ධනය කර ගැනීම
- ආර්ථික තත්වය යහපත් වීම
- පවුල තුළ අර්බුද ඇති වීම
- මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වීම් නොමැති වීම
- බිදුණු පවුල් නොවීම
- දෙමාපියන් දරුවන් පිළිබඳ අසීමිත අපේක්ෂා හා ඉලක්ක නොවීම

- දෙමාපිය දරු සම්බන්ධතා දුරස්ථ නොවීම
- පවුල තුළ ගැටුම් අවම වීම (එකිනෙකා අතර)
- පවුලේ වගකීම් පැවරීම
- ආගමික නැඹුරුව
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම, පිළි ගැනීම, අවනත වීම
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්
- අදහස් බෙදා ගැනීම

(ලකුණු 05)
(මුළු ලකුණු 16)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් **හතරක්** පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) නිර්මාණකරණයේදී භාවිත කරන වර්ණ

නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවන්හි දී වැඩි වශයෙන් භාවිත කරනුයේ චිත්‍ර කලා වර්ණ පද්ධතියයි. වර්ණ වල ගුණාංග තුනකි. එනම් වර්ණ භාවය වර්ණ වටිනාකම හා තීව්‍රතාවයයි. ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ණ හතර වර්ගයකි. එනම්

- ප්‍රාථමික වර්ණ - රතු, නිල්, කහ
- ද්විතීයික වර්ණ - ප්‍රාථමික වර්ණ 2ක් සමාන ප්‍රමාණ වලින් මිශ්‍රව සෑදේ. උදා: තැඹිලි, කොළ, දම්
- අන්තර් මාධ්‍ය වර්ණ - ප්‍රාථමික වර්ණයක් හා ඊට යාබද ඇති ද්විතීයික වර්ණයක් සම ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර වී සෑදේ. උදා : කහ තැඹිලි, රතු දම්, නිල් කොළ
- තෘතීයික වර්ණ - ද්විතියික වර්ණ දෙකක් සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කල විට තෘතීයික වර්ණ සෑදේ. උදා : තෘතීයික රතු, තෘතියික කහ, තෘතීයික රතු

මෙම වර්ණ වර්ග ඇතුලත් කර වර්ණ චක්‍රය නිර්මාණය කර ඇත. වර්ණ චක්‍රයට අදාල නොවන වර්ණ උදාසීන වර්ණ වෙයි. උදා : කලු, අළු, සුදු, දුඹුරු

(ලකුණු 04)

(ii) ස්ථූලතාව නිසා ඇති වන සෞඛ්‍යමය ගැටලු

ස්ථූලතාවය

- හෘද රෝග
- අධිරුධිර පීඩනය
- සන්ධි ආශ්‍රිත රෝග
- නහර ගැට ගැසීමේ තත්වය
- මානසික ආතතිය
- ශාරීරික පීඩා
- අංශභාගය (ආඝාතය)
- දියවැඩියාව

(ලකුණු 04)

(iii) නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයේදී භාවිත වන 100 වර්ගයට අයත් මැහුම්

- දම්වැල් මැස්ම - තනි නූල් හෝ සාමාන්‍ය දම් වැල් මැස්ම
- තනි ඉඳිකටුව - භාවිතයෙන් හෝ ඉඳිකටු කීපයක් භාවිතය මගින් සිදුකල හැක
- 101, 103, 104 ලෙස භාවිත වේ.
- විශේෂ යන්ත්‍ර අවශ්‍ය වේ. ඉතා වේගයෙන් ගමන් කරයි.
- අන්තර් තොන්ඩු සෑදෙයි.

(ලකුණු 04)

(iv) කොවිඩ් 19 වසංගතය හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට ඇති වූ බලපෑම

- විදේශිකයන්ගේ පැමිණීම අඩු වීම හේතුවෙන් රටට ලැබෙන ආදායම අඩු වීම
- හොටෙල්, නවාතැන් හා නිවාඩු නිකේතන ආදියෙහි ආදායම අඩු වීම
- සංචාරකයින් සඳහා භාණ්ඩ අලෙවිකරුවන්/ අලෙවිසැල් ආදියෙහි ආදායම අඩු වීම/ නැති වීම
- සංචාරක මාර්ගෝපදේශකයන් සඳහා තම රැකියා අහිමි වීම/ ආදායම අඩු වීම
- සංචාරක කර්මාන්තය අශ්‍රිත රැකියාවල සමාජ අවධානය යොමු නොවීම
- ආර්ථිකය කාන්දු වීම
- පිරිස සීමා කිරීම නිසා සංචාරක වියදම් වැඩි වීම (යන පිරිස වියදම දරා ගැනීම)

(ලකුණු 04)

(v) ඉහළ (ධන) ස්වසංකල්පයකින් යුක්ත දරුවෙකු තුළ පවත්නා ලක්ෂණ

- ස්වයං පෙලඹවීමෙන් කටයුතු කිරීම
- ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම
- ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම අභිමානය ඉහළ වීම
- තමාට යමක් කළ හැකිය යන හැඟීම තිබීම
- ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීම
- තමා ගැන ඉහළ තක්සේරුවක් තිබීම
- සුවිශේෂී දක්ෂතාවලින් යුක්ත වීම
- තමාව හොඳින් සංජානනය කර ගැනීම
- අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව

(ලක්ෂණ 04ට ලකුණු 4)
(මුළු ලකුණු 16)